

**SONBAHARA
GİRİŞ**

DÖNÜŞÜM



**ENTERING
AUTUMN**

TRANSFORMATION



TOPRAK ELEMENTİ

- Beslenme, olgunluk, dönüşüm
- Nourishment, maturity, transformation

EARTH ELEMENT



Yin-Yang Organları: Dalak, Pankreas, Mide

Mevsim: Geçiş Zamanları

Duyu: Tat

Doku: Kaslar, Et

İklim: Basık, Nemli

Zorluk: Dönüşüm, Olgunluk

Dengeli Duygular: Tatmin, Şükür

Dengeden Çıkılmış Duygular: Endişe, Takıntı

Yin-Yang Organs: Spleen, Pancreas, Stomach

Season: Times of Transition

Sense: Taste

Tissue: Muscles, Flesh

Climate: Dampness, Humidity

Challenge: Transformation, Maturity

Balanced Emotions: Satisfaction, Gratitude

Imbalanced Emotions: Worry, Obsession

Bir sonraki paylaşımdaki resimde diğer evrelerin (Hygeia not: elementlerin) merkezde yer alan Toprak elementinin etrafında nasıl döndüğüne dikkat et. Enerji bir evreden diğerine geçer, her zaman evrelerin veya mevsimlerin geçişlerinde Toprak'a geri döner. Toprak evresi, her aşamanın deneyimlerini özümsememize ve dönüştürmemize yardımcı olur. Bu adım bizi bir sonraki aşamaya başarılı bir şekilde geçiş yapabilmemiz için son derece önemlidir. Toprak aynı zamanda istikrar sağlar, bu yüzden döngünün merkezinde yer alıp bize her zaman geçiş zamanlarında Toprak'a geri dönmemiz gerektiğini hatırlatır.

Çeviri: @hygeia_turkey

Notice in the image in the next sharing how the other phases (Hygeia note: elements) rotate around Earth, which is in the center. The energy moves from one phase to the next, always coming back to Earth at the transitions of phases or seasons. The Earth phase helps us assimilate and transform the experiences of each phase, crucial to our preparedness and ability to successfully move on to the next phase. Earth also provides stability, which is why it is at the center of the cycle, reminding us always to return to Earth at times of transition.



Evreni anlamak senin sorumluluğunda. Bunu ciddiye alırsan iyi olur, çünkü günün sonunda sana yararlı olacak olan evren anlayışı kendi anlayışındır.

Çeviri: @hygeia_turkey

You have to take seriously the notion that understanding the universe is your responsibility, because the only understanding of the universe that will be useful to you is your own understanding

.- Terence McKenna

Toprak evresinde ihtiyacımıza yönelik tutumlarımıza ve bu ihtiyaların beslenmeyle karşılanmasına odaklanırız. Bu noktada beslenme nedir? O ANDA (vurgu: Hygeia) otantik gereksinimimizi tatmin edecek olana sahip olmak.

Çeviri: @hygeia_turkey



The Earth phase focuses on our attitudes around need and how to get our needs met through the nourishment we take in.

Nourishment is having just enough of the right thing, the thing that will satisfy the authentic need we have IN THAT MOMENT (emphasized by Hygeia).





Dengede olduğunuzda, ihtiyaçlarınızı tanımlayıp kabul edebilir, daha sonra bu ihtiyaları uygun şekilde karşılamak için farkındalığınızı kullanabilirsiniz. Kendinize řu temel soruları sorun:

řu anda gerek ihtiyaımı ne tr bir beslenme karşılayacak? Btn (Hygeia notu: işlenmemiş) gıda, dikkat, sessizlik, hareket, dokunma, uyku, meditasyon, kahkahaya ihtiyaım var mı?

Bu ihtiyaımı tatmin etmek için ne kadarı yeterli?

eviri: @hygeia_turkey





When in balance you are able to identify and accept your needs and then use your awareness to meet those needs appropriately. Check in and ask these essential questions:

What kind of nourishment would satisfy my real need in this moment? Do I need whole (Hygeia note: unprocessed) food, attention, silence, movement, touch, sleep, meditation, laughter?

How much is just the right amount to satisfy, not too little and not too much?

Alıp vermeyi öğrenmeliyiz. Kendimizi sadece besin ve deneyimlerle değil, sevdiklerimizin ve toplumumuzun refahına katkıda bulunarak da besleriz. Alma ve verme birbirine bağlıdır ve sürdürülebilirlik adına karşılıklı ve dengeli olmak zorundadır. Bedenin doğal ihtiyaçlarını reddedersek ya da yaşamın sunduklarını tamamiyle sindiremezsek, bu değişim yolculuğunu tam anlamıyla deneyimlemek için ihtiyacımız olana sahip olamayız.

Çeviri: @hygeia_turkey



We must learn to allow for both receiving and giving. We nourish ourselves not only by consuming food and experiences, but also by contributing to the well being of our loved ones and our community. Receiving and giving are interconnected, and must be reciprocal and balanced in order to sustain us. If we reject the natural needs of the body or are incapable of receiving and fully digesting what life offers, we will not have what we need to fully experience this journey of change.





Toprak evresinin öğretilerini bütünleştirerek, kendimizin, çocuklarımızın ve toplumun beslenmesi konusunda olması gereken alma-verme dengesinin doğal ritimlerine giriş yapıyoruz. Büyümeyi seçip (Hygeia notu: !) şu gerçeğin farkına varabiliriz: Kendi ihtiyaçlarımız ve yeryüzünün ihtiyaçları birbirleriyle bağlıdır. Bu hayata sadece tüketici olmak için gelmedik. Çok daha büyük bir potansiyele sahibiz ve bunu yapmak için bedenin içinde olup bize söylediklerine kulak vermeliyiz.

Çeviri: @hygeia_turkey



By integrating the teachings of the Earth phase, we come into the natural rhythms of giving and receiving real nourishment for ourselves, our children and our community. We can choose to grow up (Hygeia note: !) and allow ourselves to be aware of this truth: Our own needs and those of the earth are interconnected. We did not come into this life merely to be consumers. We have a much greater potential to fulfill, and to do so we must be in the body and really listen to what it is telling us.

TOPRAK ELEMENTİNDE DENGESİZLİKLER

- Zayıf sindirim sistemi: mide bulantısı,iştahsızlık, karın ağrısı, gaz, şişkinlik, gevşek dışkı.
- Özellikle yemek yedikten sonra yorgunluk hissi.
- Endişe, takıntı, memnuniyetsizlik, "yeterli değil" duygusu kolayca hissedilir.
- Sınırları belirlemekte ve düzenli bir programa uymakta zorluk çekme eğilimi.
- Yeterli yağsız kas dokusuna sahip olmayıp kilolu veya aşırı zayıf olabilir.
- Belirtiler geçiş zamanlarında, mevsimler arasında veya nemli iklimlerde kötüleşir.



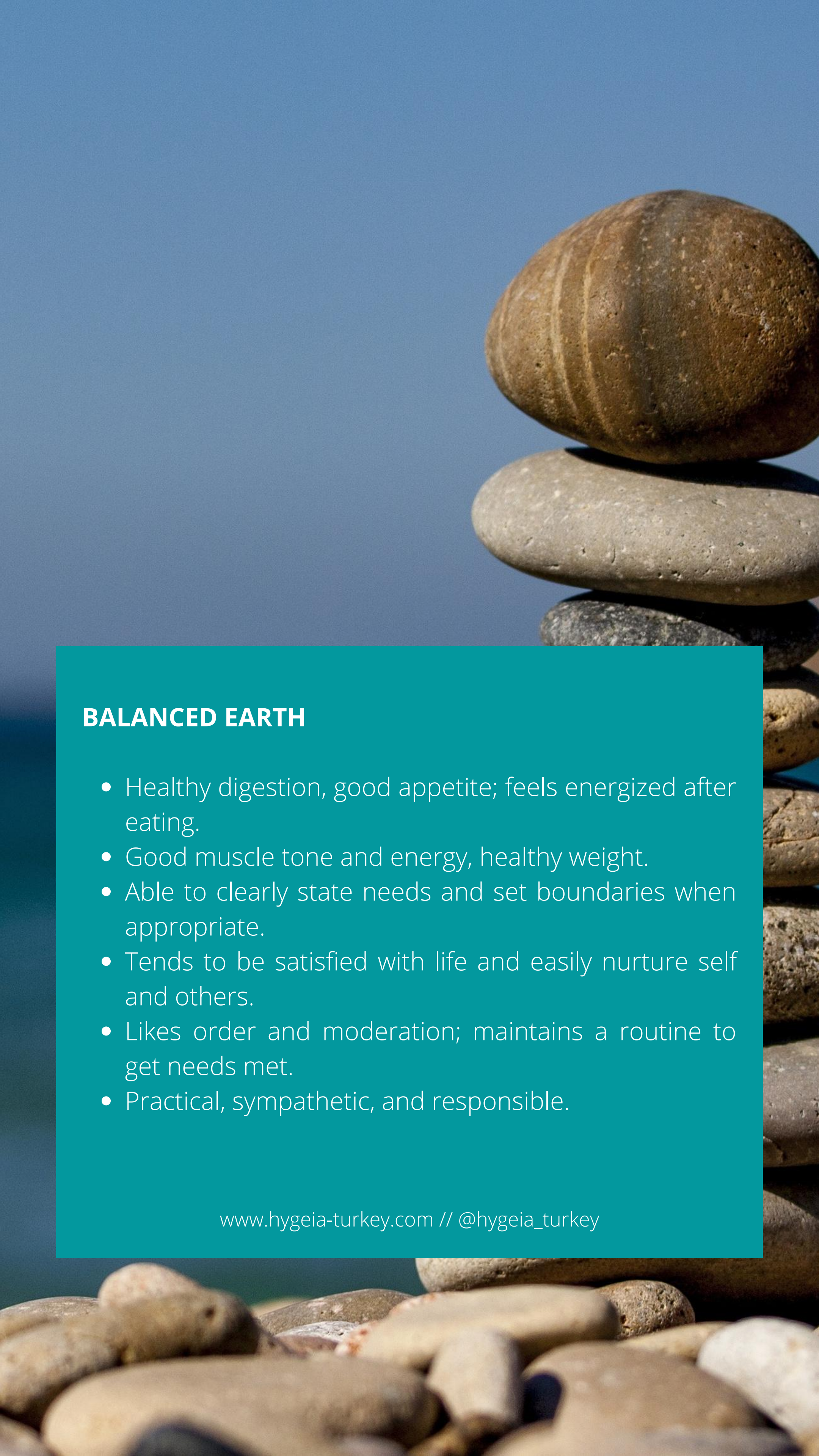
EARTH IMBALANCES

- Weak digestion: nausea, poor appetite, abdominal pain, gas, bloating, loose stools.
- Often tired, especially after eating.
- Easily worried, obsessed, dissatisfied, with feelings of "not enough".
- Tends to have difficulty setting boundaries and staying with a regular schedule.
- May be overweight or overly thin, without enough lean muscle tissue.
- Symptoms worsen at times of transition, between seasons, or in damp, humid climates.

TOPRAK ELEMENTİ DENGEDYSE

- Sağlıklı bir sindirim sistemine, iyi bir iştaha sahiptir; yedikten sonra enerjik hisseder.
- İyi bir kas tonuna sahip olup enerjiktir, sağlıklı kilodadır.
- İhtiyaçlarını açıkça ifade edip uygun bir şekilde sınırları belirleyebilir.
- Yaşamdan memnun olup kendini ve başkalarını kolayca besleme eğilimindedir.
- Düzeni ve ılımlılığı sever; ihtiyaçların karşılanması için bir rutini sürdürür.
- Pratik ve sempatiktir. Sorumluluk alır.

Çeviri: @hygeia_turkey



BALANCED EARTH

- Healthy digestion, good appetite; feels energized after eating.
- Good muscle tone and energy, healthy weight.
- Able to clearly state needs and set boundaries when appropriate.
- Tends to be satisfied with life and easily nurture self and others.
- Likes order and moderation; maintains a routine to get needs met.
- Practical, sympathetic, and responsible.

www.hygeia-turkey.com // @hygeia_turkey

Kaynak - Source

